VareseNews

Dieta vegana o vegetariana anche in gravidanza

Pubblicato: Martedì 8 Aprile 2014

Dieta vegetariana o vegana in gravidanza? Questo regime alimentare è indicato in questa fase particolare della vita? **Non esiste alcuna controindicazione per queste particolari diete alla gestazione**. « È essenziale, però – spiega la **dottoressa Elena Consolaro** – che sia **ben bilanciata**». La dottoressa, medico di medicina generale è anche nutrizionista esperta di questo tipo di alimentazione: « Non c'è una diffusa cultura e non ci sono riferimenti ufficiali italiani. Ma gruppo di specialisti ha applicato le linee guida nordamericane (USA e Canada) alla nostra cucina stabilendo criteri che sono rintracciabili sul sito www.scienzavegetariana.it.»……

continua a leggere sul Blog "C'è un Ponte tra mamma e bambino"

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it